

ГЛАВА 4

СПОРТ

Кажется, что-то не так...

*Многие люди умирают в 25 лет,
а в могилу попадают только в 75.*

Бенджамин Франклин

Это случается раньше или позже — вам становится небезразлично, что «происходит» в зеркале, когда вы стоите перед ним. Всю жизнь вам было все равно, но наступает момент, когда отражение приобретает особый смысл для вас. Сакральный смысл, если хотите. И дело не в вашем теле как таковом, не в ширине плеч, не в том, что ваше тело не похоже на мальчиков и девочек из кинофильма «300 спартанцев». Нет, вам просто не нравится существо напротив. Это вы же в отражении, и как дошло до того, что вы не нравитесь самому себе?

Совсем недавно до меня дошла одна мысль, которая прочно укоренилась в голове. Заключается она в том, что проще всего в этом мире любить себя. Вы простите себе любые разумные недостатки, закройте глаза на очень многие вещи. Вы способны глубоко вдохнуть в себя воздух, втянуть живот, расправить плечи перед зеркалом — и станете почти как атлет. Вы можете, закатив глаза, спеть в расческу вместо микрофона, и будете выглядеть точно так же, как Риганна! Девочки, встав на носочки, легко смогут увидеть атлетичную круглую попку и скажут себе: «Еще пару миллиметров тут и тут, и она будет идеальна!» Перед зеркалом у нас почти не висят животы, почти нет второго подбородка, почти все хорошо... Но если вас стало что-то напрягать в собственной внешности, это значит одно: вы исчерпали встроенный кредит самолюбования, и ситуация слишком ужасна, чтобы ее игнорировать. Если вы не способны, учитывая шикарную «дисконтную» программу самолюбия, понравиться себе, то почему вы должны понравиться кому-то еще? Ведь сторонний наблюдатель не только не делает вам скидок — он, наоборот, самоутверждается, глядя на вас и находя изъяны, которых у него, по его мнению, нет. Не нужно быть болезненным нарциссом или самовлюбленным придурком, чтобы понять одну вещь: человеку привлекательному, здорово выглядящему жить проще, и большинство проблем обычного запущенного и потрепанного годами

человека ему просто не знакомы. Так зачем усложнять свою жизнь и терять прекрасную и чистую любовь к себе самому?

И вот вы стоите перед зеркалом, и вы недовольны собой, и причин тому множество! Если вы мальчик, то вас может расстроить «донат» вокруг пупка — особое жировое образование, которым тело говорит вам: «Хозяин, процесс накопления жира начат и не останавливается ни на минуту. Теперь у вас есть запасы на случай ужасного голода, ультрамарафона на 700 км, блужданий по тайге и многого другого». Но, согласно теории вероятности, ничего этого с вами не произойдет в ближайшем будущем. Правда, накопление жира уже происходит и скорость его только нарастает! Еще тело начнет складывать рыхлый питательный жир в виде спасательного круга вокруг талии и в женоподобной груди, состоящей только из жира (у мужчин она такая некрасивая и волосатая). Появятся складки под подбородком. Ваше лицо начнет стремительно меняться и потеряет привлекательность. А вообще у вас появится общее сходство с куском дрожжевого теста — рыхлость, неопределенная шарообразная или грушевидная форма, которая никому никогда по-настоящему не нравится. Если вы девочка, то я даже не возьмусь перечислять те недостатки, которые вы способны в себе откопать, стоя перед зеркалом. Если все это вы хотя бы заметили и вам это не нравится, то вы созрели, чтобы поменять образ жизни и начать

нравиться себе. Опять же если заметили, то уже упустили много чего и нужно экстренно догонять. И чем больше вы тянете с этим, тем тяжелее вернуть телу формы греческого божества или просто состояние, которое покажется вам приемлемым, в котором вы понравитесь себе в зеркале, девушкам в ночных клубах, женщинам в метро.

Но не только в удовлетворенности собой и внешней красоте дело. Губительность постоянного набора веса прекрасно иллюстрирует рассказ автора нашего блога «Лайфхакер» практикующего врача-невролога Марии Варгановой. Он показывает, как скоротечно время и где именно для вас наступает тот момент, когда вы не сможете вернуться назад, в мир здоровой, полноценной жизни. Поверьте, если вы взрослый человек, то у вас очень мало времени на то, чтобы развернуть паровоз своей жизни в обратную сторону. Даже в мои «тридцать с небольшим» я упустил множество возможностей и очень жалею об этом.

Если у вас пять лишних килограммов в 30 лет

Когда вам тридцать, вы молоды и здоровы, излишний вес приносит исключительно эстетическое неудовлетворение и некоторые терпимые сложности при покупке одежды. Вы не думаете, что ждет вас через

десять лет. Вы часами лежите на диване и смотрите телевизор или сидите за компьютером и не хотите ограничивать себя в удовольствиях и слабостях. Скудная статистика от каких-то «британских ученых» о повышении риска развития каких-то там заболеваний в связи с ожирением мало что говорит вам. Это истории каких-то других людей, а вы все точно контролируете! А между тем с каждым годом и каждым лишним килограммом риск развития у вас этих болезней возрастает в неуклонной прогрессии.

Может, стоит попробовать заглянуть в будущее?

Итак, если вы тридцатилетний толстячок (плюс-минус пять лет), то в...

35 лет

Плюс 5 кг. Вы все еще продолжаете питаться гамбургерами из «Макдональдса» и литровой порцией кока-колы. И совершенно не понимаете, почему периодически начинает болеть голова, при легкой пробежке до автобуса или за ребенком появляются мушки перед глазами и головокружение, иногда возникают приступы слабости, а при волнении краснеет лицо и появляется чувство прилива крови к голове. Для интереса измерив давление в аптеке, вы с удивлением обнаруживаете цифры 140/80 миллиметров ртутного столба, а может, и выше (норма в этом возрасте — 120/80 мм ртутного столба). Вы идете к врачу, и он

выписывает таблетки для снижения давления. Еще он ненастойчиво рекомендует снизить вес и заняться физкультурой. Таблетки вы принимаете нерегулярно, только при плохом самочувствии. Ну а «физкультура» ваша продолжает ограничиваться пробежкой до ближайшего ларька с пивом и чипсами.

40 лет

Еще плюс 10 кг. Первый вызов неотложки из-за нестерпимой головной боли. Первый гипертонический криз — это когда стрелка тонометра (прибора для измерения артериального давления) зашкаливает за 180 мм ртутного столба. Вас увозят в приемный покой местной больницы, делают укол для снижения давления, наблюдают несколько часов и под подписку об отказе от госпитализации отправляют домой. Дома вы дня три лежите пластом в кровати, не в силах пошевелиться. Покупаете себе переносной тонометр и начинаете регулярно измерять давление. Оно уже редко опускается ниже 140/90 мм ртутного столба. Таблетки начинаете принимать ежедневно. В крови обнаруживаются повышенные холестерин и сахар. Врач, видя вашу фигуру в форме яблока (отложения больше на животе, а не на бедрах), говорит о повышенном риске развития сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза, опасности инфарктов, инсультов и так далее. Назначается диета, которую вы пытаетесь соблюдать первые две

недели. Потом вам становится легче, страх повторного гипертонического криза проходит, вы расслабляетесь и продолжаете жить как раньше. Вы — мастер самоубеждения и убеждаете себя в чем угодно, но только не в необходимости изменения образа жизни!

Однако через некоторое время вы замечаете, что подниматься по лестнице вам становится все труднее и труднее. Болят колени, уже на третьем этаже появляются одышка и покалывание в сердце. Вычитываете в интернете что-то про артроз, остеохондроз и ишемическую болезнь сердца (это когда сердечной мышце не хватает кислорода и при физической нагрузке она начинает нам сигнализировать болями в левой половине грудной клетки).

Мысль о том, что надо что-то делать, все чаще приходит вам в голову. Приходит... и уходит...

50 лет

Еще плюс 10 кг. Давление все выше, таблеток на прикроватной тумбочке становится еще больше. Чтобы поддерживать давление на нормальном уровне, приходится принимать по 5–8 различных препаратов в день. Пешие прогулки без болей в сердце становятся все короче. Колени болят и хрустят все сильнее, и вот вы уже не можете подняться с кресла, не помогая себе руками, а по утрам у вас целый ритуал сползания с кровати, чтобы не обострить боли

в спине, коленях и не вызвать резкого головокружения. Сахар в крови стойко держится на повышенном уровне, и вам ставят диагноз: сахарный диабет второго типа. Врач крайне настоятельно рекомендует снизить вес и дает листовку с запрещенными продуктами. Все, чем вы так любили полакомиться долгими осенне-зимне-весенне-летними вечерами, попало под полный запрет: сладости, сахар, мучное, жирное, жареная картошка, газированные напитки и так далее. Назначаются препараты, снижающие холестерин. Вас регулярно встречают в очереди на прием к врачу, а диспетчер скорой помощи уже узнает ваш голос. Вы садитесь на диету, страдаете от голода, но снизить вес становится все сложнее и сложнее.

Врач в фитнес-клубе, который вы наконец решили посетить, выслушав ваши жалобы и просмотрев диагнозы, рекомендует вам группу здоровья при ближайшей поликлинике. Ортопед предлагает заменить протезами коленные суставы, которые поражены уже артрозом третьей степени. Невролог выписывает курс регулярных капельниц и добавляет еще пару-тройку препаратов на тумбочку в связи с появлением новых жалоб и холестериновых бляшек в сосудах головного мозга. Все чаще приходится обращаться за помощью к близким людям, чтобы они помогли переодеться, надеть носки (мешает живот), обработать кожу в жировых складках. Естественно,

для дамы обувь на каблуках давно забыта, и все чаще и чаще приходится брать с собой трость даже для непродолжительных прогулок.

60 лет

Инфаркт миокарда. Холестериновая бляшка оторвалась и закупорила один из сосудов, питающих сердце. Нестерпимая боль в грудной клетке, машина скорой помощи, реанимация или операционный стол. Длительное лечение, инвалидность. Прогулки в основном в поликлинику. Непроходящие головные боли, одышка, головокружение, боли и жжение в стопах и появление незаживающих язв на ногах из-за сахарного диабета. Таблетки принимаются до, после и вместо еды. По ночам сон периодически прерывается испуганным голосом супруга(и): «Ты перестал(а) храпеть, что с тобой?»

Врач ставит диагноз: обструктивное апноэ. Иногда общее время без дыхания составляет несколько часов за ночь! Постоянные пробуждения, недостаток кислорода, сонливость днем, ухудшение памяти и внимания — все это становится ежедневной реальностью полного человека с «пиквикским» синдромом. Плановая операция по замене сустава отменяется из-за противопоказаний. Вам предлагают вкалывать специальные препараты в колени. Иголками, в колено... Боль проходит, но ненадолго. Через полгода приходится колоть вновь. Про многочисленные

госпитализации, неотложки и вызовы участковых терапевтов давайте просто промолчим.

70 лет

Тут будущее сегодняшнего немного полного парня или девушки 30 лет уже не просматривается. Наверное, его просто нет.

Вы умерли. В возрасте, который в современном мире отличается от среднего возраста смерти на несколько десятилетий.

И это не самый страшный сценарий — все может быть куда ужаснее и скоропостижнее. Современная пищевая промышленность, утратившая связь с реальностью, увлечение неподвижным образом жизни и отсутствие физической нагрузки в принципе способны сократить срок наступления описанного финала вдвое, а может, и более того. Если в детстве современных 30–40-летних в школе на класс был один толстяк, над которым все глумились, то сегодня, отводя ребенка в первый класс, я вижу, что треть учеников имеют лишний вес уже в первом классе! То есть история, написанная про 30-летнего толстячка, для них начинается уже в десять лет.

Три года назад в Таиланде я восхищался худенькими нимфоподобными девочками и женщинами. Теперь я поражаюсь, как их мало осталось. Тайцы увлеклись западными ценностями и тоже приняли губительный образ жизни и питания.

Я видел американские школы и их учеников: треть детей имеют совершенно необъятный размер, не характерный даже для крупного взрослого, треть — с явным превышением веса и просто кусками жира на теле, треть — нормальные, здоровые детки. Только треть — такие, каких мы видим в голливудских блокбастерах. Иногда просто поражаешься тому, где продюсеры и режиссеры вообще берут таких, как Меган Фокс, Эмма Уотсон, Брэд Питт и Элайджа Вуд. Неясно, как в будущем повзрослевшие дети, являющиеся инвалидами уже сегодня, будут поддерживать нашу с вами старость через 40–50 лет. Это очень страшно. И отбросьте свойственную русским привычку думать так: это история о каких-то других людях, других детях... Это наша история, и, как в Таиланде случилось за три года, она придет и к нам. Она уже пришла, просто посмотрите, наконец, внимательно вокруг!

Физически активные люди говорят, что в 60 или 70 лет они только ощущают всю прелесть жизни. Прочтите замечательную фотокнигу «Возраст счастья»²⁸, которая посвящена полноценной жизни даже в старости. В книге приведены фотографии достаточно старых, по нашим меркам, людей, которые делятся мыслями о своем возрасте. Рассказывают, чего они достигли, и делятся планами. Среди них:

- Андрей Чирков (72 года), который бежит марафоны (дистанция — 42 км 195 м);

- Грейс Кук (88 лет), ставшая рок-звездой в очень преклонном возрасте и продолжающая в своем возрасте заниматься музыкой и ее исполнением на сцене;
- Фауджа Сингх (101 год), бегающий марафоны и пробегающий в день не менее 16 км! Он настолько крут и так вдохновляет всех вокруг, что компания Adidas заключила с ним бессрочный спонсорский контракт!
- Иван Душарин (64 года), который вознамерился покорить семь самых высоких гор мира всего за год.
- Марина Войханская (77 лет), которая катается из Лондона в Париж на велосипеде и говорит, что просто не думает о возрасте, когда делает это. Иначе, по ее словам, она бы просто отказала себе в таком удовольствии.

И таких людей десятки в книге, сотни — вокруг нас и тысячи — по всему миру. Почему бы вам не стать героем какого-нибудь 25-го издания такой книги?

Как можно себя лишать всего *этого*? Как можно так бездарно разменивать единственную данную нам природой жизнь, единственный шанс?

Настало время подвергнуть сомнению ту судьбу, которую подготовили нам наше общество и модель жизни.

Мотивация

Давайте, прежде чем погружаться в пучину потрясающей темы спорта и активного образа жизни, попробуем разобраться, откуда мы знаем, что такое красивое тело и на что на самом деле мы пытаемся равняться для самомотивации. Ведь очень важно понимать, чего мы хотим на самом деле, записываясь на год в дорогой спортзал, покупая шоссейный или горный велосипед, отправляясь на пробежку или покупая тяжеленные гантели и другой спортивный очень недешевый инвентарь.

Кажущиеся нашими собственными идеалы телесной красоты ежедневно вдалбливаются нам рекламой и СМИ. На улице вы видите рекламу спортивных клубов, с которой белозубые красавцы и красавицы показывают вам, какой должна быть грудь, какой округлости попа и сколько кубиков должно быть на вашем прессе. Есть даже такое понятие, как «гламурное тело», и каждый год оно становится все более абсурдным, если вы посмотрите на идеалы красоты фашистской Германии 1940-х, американского Голливуда 1950-х, советского культуризма 1960-х, которые были заиклены на красивом для своего времени. Затем вы берете журналы — там красавцы и красотишки, в которых плоти меньше, чем фотошопа. Потом мы смотрим фильмы, музыкальные клипы... Все это создает в нас некий каркас ценностей, который

и строит простое понятие «красивое тело» — на него мы и равняемся. И ведь самое ужасное, что эти красавцы и красавицы на самом деле могут жить где-то в Бразилии или Австрии и создатели рекламы взяли их фото в каком-то фотобанке. Эти же милашки будут висеть в городах Европы, США, Латинской Америки, Индии, Азии, но только на рекламных щитах других клубов. Десяток универсальных красавцев задают тон тому, как должны выглядеть люди всей Земли.

А еще спросите себя: много ли вы знаете людей, которые вот так вот взяли и «изменили свое тело к лету»? То есть это должно быть как-то так: с перепоею и пережором после Нового года они ехали в своей машинке и увидели рекламу спортклуба, 10 января записались в спортзал — и уже к концу мая были хоть как-то похожи на свои идеалы с плаката или баннера. Я таких не знаю. Более того, я не знаю никого с такой мотивацией, кто бы не бросил эту затею через один-два месяца. Я сам так делал несколько лет кряду, и все это были горькие времена недостижения поставленных целей.

А еще я знаю, как выглядят люди из модных глянцевого журналов, которые пишут вам советы вроде «кубики пресса за 20 дней», «удиви свою девушку бицепсом за две недели». Они же, кстати, возвращают эрекцию любому мужчине за 10 дней. Не хуже какой-нибудь Ванги или целительницы Ефросиньи с рекламы во второсортной городской газетенке. Это

одни и те же люди, которые еще никому не помогли ни в чем. Поверьте, к их советам не стоит прислушиваться. Единственный человек, который вас никогда не обманет, — вы сами. И только если вы вступите с собственным телом в диалог. Только оно откровенно подскажет, что и как стоит делать и чего не нужно делать ни в коем случае. Главное — научиться его слушать, говорить с ним и уметь фиксировать и анализировать полученные результаты.

Итак, вы стоите перед зеркалом и «прикладываете» свое измученное офисом, автомобилем, сладостями, неудобными стульями, бесконечными российскими и украинскими праздниками тело на шаблон красавца или красавицы из пролистанного минутой назад глянца. Вы просто зря тратите время. Это никогда никого ни к чему не приводило! Стресс, неуверенность в себе, потеря интереса к спорту — это станет вашей реальностью.

Затем вы начинаете действовать — покупаете тот самый дорогой абонемент в спортзал, гантели, коврики для йоги, эспандеры и другую «очень нужную» технику, которой набиты магазины и спортзалы. Об этой технике вы узнали из журналов, рекламы на улицах, ТВ-программ. Помните? Но проблема состоит в том, что вы понятия не имеете, зачем вам быть молодым Брэдом Питтом или Мирандой Керр, ангелом Victoria's Secret. Вы видите цель, но вы ее никогда не достигнете только потому, что никакой

мотивации, достаточной для ежедневного приложения усилий, вы так и не нашли.

«Я хочу быть как Брэд Питт!» — говорите вы себе. И что из этого? Вы месяцами заставите себя топить жир ради этого, мучая многочасовыми тренировками свое тело? Вы измените образ жизни на более подвижный ради этого? Вы перевернете план своего питания с ног на голову ради этого? Не смешите себя и тех, кто продает вам абонемент в спортзал! Они, эти люди, завесившие город спецпредложениями по годовым абонементам в очередной элитный спортклуб, знают то, во что вы с трудом поверите: только 10% покупателей абонементов будут ходить в этот спортклуб весь год. 90% продолжают мечтать о теле Миранды и Брэда и опять купят абонемент на год в следующем году. Нужно знать главное: у вас нет мотивации, достаточной для того, чтобы день за днем ходить в зал, бегать или просто подвергать сомнению догмы и правила своей жизни. Вы думаете, что у вас есть крутая мотивация, но на самом деле это не так. У вас нет ничего, что будет толкать вас вперед хотя бы в течение года.

Моя история

Позвольте вам рассказать о своих взаимоотношениях со спортом и о том, как я нашел в себе мотивацию похудеть на 20 кг за полгода, стать триатлетом,

завершить тяжелое состязание Ironman 70.3 (в один день стартующие проплывают 1,8 км в открытом море, затем едут по горной трассе на велосипеде 90 км и завершают старт полумарафоном — бегом на дистанцию 21 км 195 м) и просто превратиться в человека, ведущего очень активный образ жизни и не представляющего сегодня, как жить иначе. Ведь изучение привычек, образа жизни и мышления — те мотиваторы, которые, не являясь по сути таковыми, помогают не бросать начатое и достигать все новых и новых высот с удовольствием, а не насилуя себя.

Вот так я изменился всего за полгода.



На фото я сильно втянул живот, изображая культуриста. Но тогда я уже заметил, что дела идут не очень хорошо.

Мне 32 года на момент издания этой книги, и только последний год у меня — настоящий роман со здоровым образом жизни. Путь этот был тернист, ветвист и совершенно неподконтролен мне до определенного момента. В детстве я был маленьким и хлипким отличником, командиром первой звездочки. На физкультуре стоял вторым в строю с конца из-за низкого роста, не выполнил ни одного норматива за десять лет школы, но получал пятерки по «физре» прицепом за остальные заслуги перед коммунистическим, а затем и диким капиталистическим обществом. Физическая сила мне как-то не пригождалась. Меня не били, как это показывают в американском кино, и потому я не был злым, мне удавалось дружить и с коллегами-ботанами, и с хулиганами, которым просто со мной было интересно и которым я добровольно помогал писать контрольные. Надо же что-то делать в оставшиеся 30 минут урока, если твоя контрольная пишется за 10–15 минут. Но в 10-м классе что-то во мне замкнуло, и я решил, что надо иметь бицепсы. Вот так просто — не тело героя фильма «300 спартанцев», не широкие плечи и мощную грудь, не трапециевидное тело, не пресс кубиками, а именно бицепсы — странное для меня сегодня понимание мужской красоты. Наверное, виноваты во всем герои

моего детства — Жан-Клод Ван Дамм, Арни Шварценеггер, Сильвестр Сталлоне. Почему-то это были бицепсы — и точка.

Как-то летом мои родители уехали на дачу и оставили меня дома наедине с любимым компьютером и гантелями — две по десять килограммов. Я к ним не прикасался отродясь, и они даже заржавели от тоски, дожидаясь своей очереди стать нужными. Замечательная компьютерная стратегия WarCraft II, первая и вторая серии любимой игры UFO, делали все, чтобы летом мне не хотелось выходить из дома. Но гантели, может, специально оставленные папой на видном месте, начали со мной говорить телепатически, и я сдался. Шесть дней подряд я по несколько минут в день поднимал их, как умел, до полного истощения. Никакой науки о восстановлении, никакой программы тренировок, никаких интервальных нагрузок, никакого белкового питания и специальной науки. Не было тогда интернета и сайтов, не создали еще Google. Не в библиотеку же идти и робко спрашивать: «А у вас есть книги про культуризм?» Молодое тело многое прощает... Через неделю у меня были бицепсы — натуральные такие маленькие шарики, которыми я поразил прибывших с дачи родителей! Мальчик стал мужем. Так я разрушил свои представления о том, что я не могу быть, как те парни в кино.

Эти накачанные за неделю мышцы были так хороши, что позволяли мне подтягиваться десять с плюсом

раз и закрывать основную программу по физкультуре! Только тот, кто не болтался на турнике, как сосиска, перед всем классом, никогда не поймет счастья изменившего ход вещей ботаника (на самом деле крутого физика и математика, ничего не смыслившего в биологии и тем более ботанике).

Попав в институт, я стал заниматься, как и все в моей группе, в качалке. Эти занятия мне не нравились, но нравилось, как увеличивалось тело буквально во все стороны. Мой вес с 65 кг вырос до 89 кг при росте 176 см. Естественно, качалку я скоро бросил, и мясистый культурист стал превращаться в железного корпоративного специалиста по работе в корпорациях с корпоративными клиентами из таких же корпораций. Спустя почти восемь лет я имел тот же вес, в котором очень большой процент составлял теперь жир, а не мышцы, — как у большинства специалистов в российских и украинских офисах. Просто оглянитесь вокруг, когда окажетесь на работе, и рассмотрите пристально коллег в рубашках размера XXL, костюмах, не застегивающихся на животе. Бесформенные пузатики, любители бесплатного растворимого кофе с сахаром, потливые и страдающие одышкой, которую они сочетают с пятничными возлияниями пива и поеданием франкфуртских сосисок, напичканных жиром и свиной. Они просто думают, будто описанное выше как-то само собой обойдет их стороной. Но это не так — все будет еще хуже.

В 30 лет я задумался, почему так разлюбил ходить пешком. Я вспомнил своего деда и папу, которые перенесли разной тяжести сердечные приступы. И стал думать: что помешает мне умереть от сердечного приступа, например, через десять лет? Ничто не мешало, а образ жизни нервного компьютерного работника только помогал приблизить день воссоединения с космической материей. Как раз нежелание получить сердечный приступ и желание повысить общую выносливость привели меня на стезю спорта и достаточно подробного его изучения. Мне просто хотелось забыть о своем теле во время сидячей работы, не замечать, как неприятно вставать утром, не думать об одышке, поднимаясь, например, на 24-й этаж бизнес-центра, говорить спокойно по телефону во время пробежки и одолеть полумарафон и марафон, романтическую и кажущуюся невероятной дистанцию Ironman или хотя бы его «половинку» (что у меня таки получилось).

Будьте реалистами

Большинство людей начинают выполнять физические упражнения, чтобы снизить вес и улучшить самочувствие. Но давайте будем реалистами: вы не можете выпить банку сладкого йогурта или съесть шоколадку в награду за то, что пробежали на дорожке 6 км или сделали серию подходов на штанге

и тренажерах. Только в комплексе, изменяя связку «спорт + питание», вы достигнете результата, и питание тут даже немного важнее спорта. Я подробно рассказал о своей методике питания в главе о еде и не буду повторно углубляться в эту тему. Но вот что вам нужно знать. Физические упражнения не сжигают много калорий. То есть энергию вы, безусловно, тратите, и немалую, но ее недостаточно, чтобы нейтрализовать обед в «Макдональдсе» или пачку печенья OREO — короля продаж печенья в мире.

Вот несколько приземляющих примеров:

- 1 км пробежки сжигает у начинающего слегка полного бегуна чуть более 100 ккал (это примерно два печенья OREO); если вы легкий и уже тренированный атлет-любитель, то менее 100 ккал;
- спортсмен с массой тела 50–70 кг сжигает за один час силовой тренировки в зале от 350 до 550 калорий; если вес спортсмена — 80–90 кг, то его расход — 600–700 килокалорий за 1 час выполнения упражнений. Опять же, учитывая энергетическую плотность современной еды, одного зала в течение часа даже с таким расходом будет недостаточно;
- за описанную выше дистанцию Ironman 70.3 я сжег всего-то 3800 ккал при теперешнем весе в 68 кг и росте 176 см. А это обычный дневной

рацион офисного сотрудника, стремительно набирающего вес, но не бегающего ежедневно «айронмены».

Так что не полагайтесь на зал как противовес обжорству и питанию высококалорийными ультрапереработанными продуктами. Вам придется поменять пищевые привычки. Иначе вы так и не достигнете своей цели, а значит, очень быстро потеряете интерес к «спортивному проекту». До следующего года...

Не стоит также забывать о том, что любые упражнения увеличивают аппетит и вы будете есть еще больше, чем до того, как занялись спортом. Если вы сможете так напрячь свое тело, что оно спалит тысячи килокалорий, то оно вернет вам этот «подарок» в виде бешеного жора — практически непреодолимого желания постоянно что-то есть. Тело в некотором роде переживает, если начинает терять массу слишком быстро, и попытается выровнять эти потери скачком аппетита. Именно поэтому не работают системы сжигания 10 кг за неделю или популярные нынче утомительные пробежки, сочетаемые с питанием легкой едой. Все должно быть в балансе — еда и упражнения с небольшим перекосом в сторону затрат, а не приобретения калорий. Это сработало со мной, и это единственная понятная мне система регулирования веса. Система, в которой-то и нет никакой системы — чистый здравый смысл.

Предвижу критику от знатоков науки спорта и питания, которые скажут сотни умных терминов и слов. Но, друзья, поймите одно: вы этим никому не помогаете, а только путаете людей и пугаете их до первых успехов. Только вкусив первые положительные результаты, люди откроют сложные книги и начнут разбираться с различными нагрузками в спорте и биохакингом своего тела. Только дойдя до «плато» в развитии тела, люди начинают искать способы его преодоления в литературе и интернете. Но никак не иначе. Начинать с этого просто неразумно! Это как читать книги про экстремальное вождение, не умея водить авто в принципе. Я пробовал так делать, и я не умею водить авто :)

Закон снижения эффективности

Чтобы стимулировать вас на активные физические упражнения, хочу показать, насколько велика пропасть между классическим офисным тьюфом и тем, кто немного бегает, немного плавает или просто регулярно ходит. В книге «Здоровый образ жизни» авторства Р. С. Паффенбаргера и Э. Ольсена упоминается интересный закон снижения эффективности, который описывается так:

«...Даже незначительное повышение уровня двигательной активности для крайне малоподвижных мужчин

и женщин приносит значительную пользу. По мере повышения уровня активности дальнейшее извлечение пользы возможно только при увеличении усилия».

В сухом остатке это означает следующее (и это подтверждается «исследованием исследований»²⁹): риск заболеваний сердца наиболее резко снижался при увеличении активности от минимального уровня и стабилизировался по мере дальнейшего роста активности. То есть не обязательно «умирать» на тренировках. Важно, чтобы они в принципе были, и были систематическими.

Не нужно ставить перед собой суперцелей вроде «сжечь 2000 ккал за неделю» или «пробежать 5 км за раз как можно скорее»! В какой-то момент, начав наконец-то заниматься спортом, вы не поверите, как плохи ваши дела, и такие цели заставят вас поставить на себе крест.

Приведу личный пример. Когда я решил бегать для повышения силы сердца впервые в свои 24 года, произошел такой случай. Я вышел на пробежку и побежал, как мог, без GPS-датчика, телефона и других гаджетов. Просто туда и обратно не на максимальной скорости. Когда я бежал, мое лицо отекло и покраснело, я буквально чувствовал, как оно двигается по черепу. Почему-то стали ныть зубы. Отекли спина и руки, болели колени и подошвы. Потом я узнал, сделав замер по карте, что это случилось, когда я пробежал менее

2 км, и заняла эта пробежка около 20 минут! Я же планировал поскорее бегать по 5 км через день. Это был мой стандарт качества, который был выбран преждевременно и который быстро меня остудил. Три года после этого я ни разу не ходил на пробежки...

Не нужно никого пытаться поразить и не нужно отбивать охоту до первых успехов. Вместо этого посмотрите на пирамиду активностей* и начните ее покорение снизу вверх — с первого до третьего этапа, а только потом ставьте амбициозные цели.

Дополнительные упражнения на растягивание, виды упражнений, развивающие устойчивость и координацию, изредка — высокоинтенсивные «всплески».

Спринт, ходьба под гору, йога, тай-цзи...

|

Достаточно интенсивные 30-минутные занятия три раза в неделю с повышением частоты сердечного ритма (ЧСС), углублением дыхания, появление пота на лбу.

Быстрая ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, теннис, бадминтон, единоборства.

|

Ежедневное пребывание на ногах в течение часа, с напряжением больших групп ножных мышц. Выгуливание собаки, ходьба по лестнице, сгребание листьев во дворе, работа в саду и т. д.

* Паффенбаргер Р. С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. — Киев : Олимпийская литература, 1999. С. 38.

Начните с малого, но обязательно начните. Позвольте помочь вам в выборе вида физической активности³⁰.

Начинаем! 10 000 шагов в день

Почему доктора говорят снова и снова: «Больше ходите пешком»? И почему их никто не слушает? Это очень грустно.

Представьте только вот это — как живет современный человек:

- спит (лежа);
- просыпается и лежа или сидя ест;
- садится в машину и едет сидя на работу;
- садится в рабочее кресло, изредка перемещается по офису, иногда сидя же;
- садится в ресторане и ест свой бесполезный бизнес-ланч;
- садится и едет на машине домой;
- садится или ложится на диван и смотрит ТВ или фильмы из интернета;
- ложится в ванную и лежит полчаса в ней;
- ложится в кровать и спит;
- просыпается, и начинается все по новой!

Заметили, что обычное положение у нас теперь где-то между лежанием и сидением? Но наши тела не созданы для длительного сидения и лежать мы должны только во сне или во время болезни. В конце

концов вершиной эволюции считается homo erectus — человек прямоходящий. Не ходить прямо даже одного часа за день — это слишком самонадеянный вызов эволюции, который нам наше тело не прощает.

Если вы скажете, что у вас просто нет времени ходить прямо, то это самообман, которым постоянно занимаются люди. Оставьте машину подальше от дома и идите туда пешком. Больше ходите по офису и перестаньте на работе и дома пользоваться лифтами — взбегайте по лестницам. Идите в магазин пешком. Ходите к друзьям в гости ногами, а не ездите на машине. Не сидите на площадке с детьми, а гуляйте по паркам, лесам. Заведите правило: не слушать подкасты дома, а только во время прогулки. Хотите прослушать последнее «Особое мнение» или Rich Roll Podcast? Наушники в уши — и идите слушать на улицу! Я, как, наверное, и все вокруг меня, люблю такие телесериалы, как «Теория большого взрыва», «Игра престолов», «Безумцы» и многие другие. Но просмотр, например, полностью всех серий и сезонов Lost займет у вас 94 часа 15 минут! То есть, просмотрев этот сериал полностью, вы пролежите на диване почти четверо суток. Если взять неделю, то выйдет так, что вы четверо суток смотрели сериал и трое суток спали — так прошла неподвижная неделя вашей жизни. А сколько сериалов вы уже посмотрели? Советовать вам ходить по улице с планшетом или смартфоном и смотреть сериалы я не стану. Это опасно и из-за

гопников, и потому, что вы можете споткнуться или подвернуть ногу из-за невнимательности. Я же задал себе такое правило — сериалы можно смотреть только на велотренажере. Или крутишь педали и смотришь, или не смотришь вовсе. Так любой интригующий поворот в сериале прибавлял к велотренировке еще 40 минут на новую серию, которую нет сил не посмотреть. Мои ноги на соревнованиях были благодарны мастерству тех, кто создает современные витиеватые сюжетные линии. Тренировался я под них действительно впечатляющее количество часов. Кстати, современные велодорожки оборудованы специальным держателем, в который вы можете поставить планшет и посмотреть в наушниках сериал или что-то другое на бегу. С просмотром на бегу, конечно, возникает сложность, но вы заметите, что почти не смотрите сериалы, а все больше их слушаете — там смотреть-то нечего на самом деле. :)

Если же вы предпочитаете остановиться на прогулках и «нахаживать» необходимые вашему телу 10 000 шагов, то заведите себе помощника в виде фитнес-браслета или брелока. Лучшие из них довольно дороги — от \$100. Но они стоят каждой потраченной на них копейки. Обратите внимание на шагомеры Jawbone UP, Fitbit One, Fitbit Flex и, конечно, браслет Nike+. Остановимся подробнее на каждом устройстве, чтобы вы смогли понять, какой из них подходит именно вам.

Jawbone UP P UP24

Jawbone UP — это покрытый резиной браслет, который вы не только носите на запястье весь день, но и не снимаете ночью. Кроме банального расчета пройденных шагов браслет позволяет (благодаря специальному алгоритму измерений и превращению их результатов в данные о потраченной энергии) отслеживать моменты длительной бессознательной неподвижности и напоминать вам об этом. Например, если вы сидите за компьютером 30 минут и ваши руки не двигаются, то он подаст вибросигнал, и вы сможете размяться. За это ваше тело скажет вам большое спасибо.

Ночью браслет следит за фазами вашего сна, что позволяет утром понять, как вам спалось. Если вы поставите будильник в браслете, то он разбудит вас в фазе неглубокого сна вибрацией на запястье, и пробуждение будет очень приятным.

Кроме самого браслета-датчика существует специальное программное обеспечение для смартфонов iPhone и Android, которые принимают данные от браслета и строят интересные аналитические отчеты с учетом еды, которую вы потребляете. Например, если вы выпьете перед сном пиво, а браслет увидит, что вы плохо спали, то утром вам «расскажут», что не стоит употреблять алкоголь на ночь: да, вы быстро заснете, но качество вашего сна будет неудовлетворительным.

Плюсы:

- отличный аналитический инструментарий;
- удобное ведение дневника питания с учетом нормы калорий и всех необходимых питательных веществ;
- удобное бесплатное мобильное приложение;
- бесплатный сервис после покупки браслета;
- высокая «живучесть» от одного цикла заряда — до 10 дней.

Минусы:

- синхронизация с использованием разъема для наушников в телефоне контактным способом;
- высокая стоимость браслета в России и на Украине;
- частые поломки браслетов, судя по множеству сообщений в интернете.

Новый Jawbone UP24, который не столь широко доступен в России, лишен недостатков синхронизации предыдущего UP и умеет синхронизировать накопленные данные с телефоном по Bluetooth.

Семейство Fitbit

Чаще всего те, кто ищет персональный шагомер, обращают свое внимание на датчики от Fitbit — продвинутый браслет Flex, бюджетное решение в виде брелочка Zip и брелок One, который не только измеряет шаги, но и следит за сном.

Устройства Fitbit синхронизируются с компьютером и мобильными приложениями с помощью Bluetooth, а потому все данные сохраняются просто в фоне. У сервисов анализа данных шагомера приятный интерфейс, а сами устройства оборудованы дисплеями и экранами, которые позволяют увидеть дневной прогресс по шагам без мобильного приложения или веб-сервиса.

Плюсы:

- надежные и легкие устройства, которые почти не ломаются, если вы не постираете их в стиральной машине, как это часто происходит;
- беспроводная синхронизация;
- интеграция сервиса fitbit.com с популярными беговыми сервисами;
- возможность покупки подключаемых к интернету весов с отгрузкой данных в сервис fitbit.com.

Минусы:

- небольшой срок «жизни» устройств от одной зарядки — до одной недели;
- примитивность аналитики сервиса по сравнению с Jawbone.

Nike+

Когда видишь, что Nike делает для своих онлайн-сервисов, то кажется, что в будущем они хотят

заниматься не одеждой, а спортивными гаджетами. Nike+ — это носимый на запястье жесткий браслет, который является все тем же шагомером. Но, в отличие от конкурентов, сами шаги Nike+ не показывает. Система оперирует понятием Nike Fuel — это «топливо», которое вы сжигаете, ведя активный образ жизни. Прямо на браслете при помощи цветных диодов видно, сколько «топлива» вы израсходовали и сколько осталось. Данные с браслета скидываются по Bluetooth на iPhone или на компьютер по USB.

Данные о расходе «топлива» могут быть дополнены при помощи бегового приложения Nike+ GPS для мобильного телефона и совмещены с данными браслета. Благодаря игровой механике вы участвуете в своеобразном ежедневном состязании с самим собой и с друзьями. Веселья и мотивации двигаться добавляют виджеты-награды, которые вы получаете по мере выполнения поставленных целей.

Плюсы:

- прочный корпус;
- интересная игровая механика и интеграция с семейством сервисов от Nike;
- стильный дизайн.

Минусы:

- невозможность сопоставить данные о расходе «топлива» и питании;

- несовместимость сервиса Nike с другими популярными платформами;
- работа только с устройствами от Apple.

Moves для iPhone

Если вы пользователь мобильного телефона iPhone от Apple или современного смартфона на Android, то, скорее всего, ничего дополнительно покупать вам не нужно. Совершенно бесплатно на ваш смартфон вы можете установить очень качественное приложение Moves, которое незаметно, в фоне отслеживает все ваши перемещения и позволяет знать, сколько вы прошли за день, сколько пробежали и даже сколько проехали на велосипеде. Главная изюминка приложения в том, что оно способно определять, когда вы идете пешком, когда вышли на пробежку, а когда сели на велосипед и рассекаете на нем по родному городу. Для этого программа использует встроенный GPS, датчики движения и положения телефона в пространстве (для определения характера ваших движений). Вам не нужно запускать приложение или вносить данные вручную — все само собой происходит в фоне, и в конце дня вы просто получаете отчет в виде push-сообщения!

Если вы пользуетесь городским транспортом или автомобилем, приложение это определит само и «засчитает» вам только ходьбу, бег или велопробу.